

## **Historic, Archive Document**

**Do not assume content reflects current scientific knowledge, policies, or practices.**



## Känner Ni till majsmöl?

Dess användande menas: . . . LANDET EN TJÄNST!  
NÄRANDE FÖDA FÖR EN OCH HVAR!

Majs kan användas på mångahanda sätt och ett försök häraf blir otvifvelaktigt en öfvertygelse om hur välsmakande det är och man förvånas att det ej använts mera, äfven före kriget.

Det är dessutom mycket närande. — En kopp majsmjöl gifver mera bränsle åt kroppskonstitutionen än en kopp hvetemjöl.

Följande är ett enkelt recept på majsbröd, som våra stammödrar brukade baka på ett bräde framför den öppna spiseln.

Vi använda stekugn.

### “Corn Dodger”

2 koppar majsmjöl	2 teskedar flottyr
1 tesked salt	1 3/4 koppar kokande vatten

Beredning: Det kokande vattnet hälles öfver de öfriga ingredienserna och omröras väl.

När smeten kallnat formas den till tunna kakor, hvilka gräddas i het ugn omkring 30 minuter. Bli 14 kakor. De äro goda med smör eller sås till, och serveras till kött och grönsaker.

### Majs räddade våra första Settlare!

### Majs i form af Bröd.

Majsbröd är särdeles välsmakande, tillagat med sur mjölk och soda, men söt mjölk och bakpulfver kan också användas med godt resultat. Egg ökar naturligtvis dess smak och näringsvärde, men kan uteslutas.

#### Majsbröd (1)

2 koppar majsmjöl	2 koppar majsmjöl
2 koppar söt mjölk (ny eller skummad)	2 koppar sur mjölk
4 teskedar bakpulfver	1 tesked soda
1 matsked strösocker	1 matsked strösocker
2 matskedar flottyr	2 matskedar flottyr
1 tesked salt	1 tesked salt
ett egg (kan uteslutas)	1 egg (kan uteslutas)

#### Majsbröd (2)

2 koppar majsmjöl	2 koppar majsmjöl
2 koppar söt mjölk (ny eller skummad)	2 koppar sur mjölk
4 teskedar bakpulfver	1 tesked soda
1 matsked strösocker	1 matsked strösocker
2 matskedar flottyr	2 matskedar flottyr
1 tesked salt	1 tesked salt
ett egg (kan uteslutas)	1 egg (kan uteslutas)

Beredning: De torra ingredienserna blandas, mjölken tillsättes jämte det väl vispade egget och smälta flottyren. Gräddas i låga formar omkr. 30 minuter.

### Ett gammalt recept från södern!

Följande är ett gammalt recept som användes i de södra staterna, och är där allmänt omtyckt. Kallas skedbröd emedan det serveras med sked.

### Skedbröd.

2 koppar vatten	1 matsked flottyr
1 kopp mjölk (skum. el. oskum.)	2 egg
1 kopp majsmjöl	2 teskedar salt.

Beredning: Majsmjölet iröres i vattnet och kokas i 5 minuter. Eggen vispas och tillsättes tillsammans med de öfriga ingredienserna. Massan arbetas väl och gräddas i smord form omkring 25 minuter i het ugn. Serveras från samma form med sked.

Satsen är nog för 6 personer.

## MAJSMJÖL OCH MJÖLK.

Har Ni ätit majsmjölsgröt för frukost? Det är både en billig och god rätt! Kokad i skummad mjölk istället för vatten ökas både näringsvärdet och smaken.

Följande är en delikat majsmjöl och mjölkefterrätt.

### Indian Pudding.

4 koppar mjölk (skum. el. oskummad)	$\frac{1}{3}$ kopp sirap
	$\frac{3}{4}$ tesked salt
$\frac{1}{4}$ kopp majsmjöl	1 tesked malen ingefära.

Beredning: Mjölken och majsmjölet kokas i dubbelkokare i 20 minuter. Sirapen, saltet och ingefäran tillsättes. En pudding form smörjes med smör massan ihälles och gräddas i sakta ugnsvärme i 2 timmar. Kokapparat utan eld kan användas. Serveras med mjölk. Detta är en god och närande efterrätt och är nog för 6 personer.

### Majsmjöl med kött.

Majsmjöl kan också användas tillsammans med kött. Det blir då en måltid i och för sig sjelf Försök detta recept.

#### Tamale-paj (f. 6 personer)

2 koppar majsmjöl	1 lök
6 koppar vatten	2 koppar tomater
1 matsked flottyr	1 lb. malet kött (rätt)

Beredning: Majsmjölet och  $1\frac{1}{2}$  tesked salt hälles i kokande vatten under omrörning och kokas i 45 minuter. Löken brynes i flottyr och det malda köttet lägges. Röres tills kulören på köttet har försvunnit. Salt, peppar och tomaterna tillsättes. En "sweet peppar" kan också användas. Sedan lägges hvarftals af det kryddad köttet och majsgötten ned i smord form. Gräddas i ugn omkring 30 minuter.

## MAJS HJÄLPER OSS ATT FÖDA VÄRLDEN!

Ju mera majs vi använder, desto mera födöämnen kunna vi exportera, man behöfver ej tröttna på majs, för det finnes åtminstone 50 olika sätt att bereda det på. Till middagar, lunch, supé och frukostar. Här nedan några exemplen.

#### Varmt Bröd.

"Boston Brown Bread"
Varma kakor
Bullar
Bisqväder
Plättar
Väfflor

#### Efterrätter.

Majsmjöl siraps kakor
Majsmjölbröd med äpplen
Klimpar
Mjuk pepparkaka
Frukt pudding

#### Förrätter.

Majsmjöl-kroketter
Majsmjöl-fiskbullar
Kött med majsmjöl

Klimpar af majsmjöl och kött
Italiensk Polenta
Tamales

Recepten till ofvan nämnda rätter finnas i Farmers Bulletin 565, "Corn Meal as a Food and Ways of using it", free from the Department of Agriculture."

MAJSMJÖL

VÅR ALLIANCE!

## CORN MEAL AND MILK.

Do you use corn-meal mush for breakfast food? It is both cheap and good. Cooked in skim milk instead of water it is extra fine and the food value of the dish is nearly doubled.

Here is a delicious corn meal and milk dessert.

### Indian Pudding.

4 cups milk (whole or skim)	$\frac{3}{4}$ teaspoon salt
$\frac{1}{4}$ cup corn meal	1 teaspoon ginger
$\frac{1}{3}$ cup molasses	

Cook milk and meal in a double boiler 20 minutes; add molasses, salt and ginger. Pour into buttered pudding dish and bake two hours in a slow oven, or use your fireless cooker. Serve with milk. This makes a good and nourishing dessert. Serves six.

### Corn Meal and Meat.

Corn meal is good combined with meats. Such a dish is a meal in itself. Try this one.

### Tamale Pie.

2 cups corn meal	1 onion
6 cups water	2 cups tomatoes
1 tablespoon fat	1 lb. hamburger steak.

Make a mush by stirring the corn meal and  $1\frac{1}{2}$  teaspoons salt into boiling water. Cook 45 minutes. Brown onion in fat, add hamburger and stir until red color disappears. Add salt, pepper, and tomato. A sweet pepper is an addition. Grease baking dish, put in layer of corn-meal mush, add seasoned meat, and cover with mush. Bake one-half hour. Serves six.

### Corn helps us feed the world.

The more we use the more food can be sent abroad. You need not tire of it, as there are at least fifty ways to use corn meal to make good dishes for dinner, supper, lunch or breakfast. Here are some suggestions.

#### Hot Breads

Boston Brown Bread  
Hoecake  
Muffins  
Biscuits  
Griddle Cakes  
Waffles

#### Desserts

Corn-meal Molasses Cake  
Apple corn bread  
Dumplings  
Gingerbread  
Fruit Gems

#### Hearty Dishes.

Corn-meal croquettes  
Corn-meal fish balls  
Meat and corn-meal dumplings

Italian Polenta  
Tamales

The recipes are in Farmer's Bulletin 565, "Corn Meal as a Food and Ways of Using it", free from the Department of Agriculture.

CORN MEAL

OUR ALLY.

## DO YOU KNOW CORN MEAL?

Its use means

SERVICE TO YOUR COUNTRY

NOURISHING FOOD FOR YOU.

Try corn bread and see how good it can be. There are many kinds. You will wonder why you didn't use it every day before the war.

It is very nourishing, too. A cup of corn meal gives even more fuel to your body than a cup of wheat flour.

Here is a quick kind of corn bread. Our grandmothers used to bake it on a board before the open fire. You can bake it in your oven.

### Corn Dodger

2 cups corn meal	2 teaspoons fat
1 teaspoon salt	1 3/4 cups boiling water.

Pour the boiling water over the other materials. Beat well. When cool, form into thin cakes and bake 30 minutes in a hot oven. Makes 14 biscuits. These crisp little biscuits are good with butter or gravy. Eat them with your meat and vegetables.

### CORN SAVED OUR PIONEERS

#### Corn as Bread.

Corn bread is especially good made with sour milk and soda; but sweet milk and baking powder are satisfactory. Eggs improve the flavor and add to the food value, but may be omitted if too expensive.

#### Corn Bread (1)

2 cups corn meal	2 cups corn meal
2 cups sweet milk (whole or skim)	2 cups sour milk
4 teaspoons baking powder	1 teaspoon soda
1 tablespoon sugar	1 tablespoon sugar
2 tablespoons fat	2 tablespoons fat
1 teaspoon salt	1 teaspoon salt
1 egg (may be omitted)	1 egg (may be omitted)

Mix dry ingredients. Add milk, well-beaten egg, and melted fat. Beat well. Bake in shallow pan for about 30 minutes.

#### An Old Southern Recipe.

Here is an old-fashioned soft spoon bread that Southerners like. With milk or syrup it makes a satisfying meal.

#### Spoon Bread.

2 cups water	1 tablespoon fat
1 cup milk (whole or skim)	2 eggs
1 cup corn meal	2 teaspoons salt.

Mix water and corn meal and bring to the boiling point and cook 5 minutes. Beat eggs well and add with other materials to the mush. Beat well and bake in a well-greased pan for 25 minutes in a hot oven. Serve from the same dish with a spoon. Enough for six.

U. S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE

U. S. Food Administration, Washington, D. C.

United States Food Leaflet No. 2.